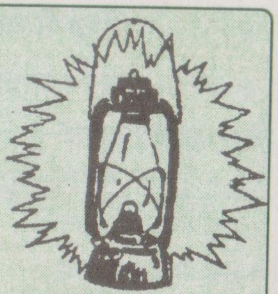
‘सर्वांना आरोग्य’



हे प्रत्यक्षात यायचे तर,

आरोग्य हा विषय बनला पाहिजे -
- सर्वांच्या चर्चेचा,
- गावोगावच्या लोकजागृतीचा,
- आजचा विकास तपासून पाहण्याचा,
- सर्वांच्या मूलभूत गरजा भागवण्याचा,
- सार्वजनिक आरोग्य-सेवा बळकट व लोकाभिमुख करण्याचा,
- खाजगी वैद्यकीय सेवा स्वस्त व शास्त्रीय असण्याचा,
- पर्यावरण समतोलाचा,
- विकेंद्रीत व खऱ्याखुऱ्या लोकशाहीचा,
- एका व्यापक जन-आंदोलनाचा !

आरोग्य हा मूलभूत अधिकार आहे प्रत्येकाचा,
आणि सर्वांचा !

भारत ज्ञान विज्ञान समुदाय
मूल्य : पाच रूपये

कुपोषणावर मात

लेखिका : ऑड्री फर्नांडिस



भारत ज्ञान विज्ञान समुदाय

पुस्तकाचे नाव : कुपोषणावर मात

लेखन : ऑड्री फर्नांडिस (हिंदी पुस्तकावर आधारित)

संपादन : विनया देशपांडे

चित्रकार : आनंद नाखरे/धर्मेश कुमार

आरोग्य/म-४

प्रकाशन :७ एप्रिल २००१ (जागतिक आरोग्य दिन)

मूल्य : ५ रूपये

प्रकाशन : दत्ता देसाई
राज्य सचिव, भारत ज्ञान विज्ञान समुदाय (समिती) - महाराष्ट्र
अक्षय,२१६,केळकर रस्ता,नारायण पेठ,पुणे-४११०३०.
फोन : ०२०-४४५६६९४

मुद्रण स्थळ : महाराष्ट्र सहकारी मुद्रणालय,पुणे-४११००४.

अक्षर जुळणी : गणेश कांबळे

मांडणी : दिनानाथ मनोहर

प्रत्येक मूल जगायला हवे !
प्रत्येक मुला-मुलीचा चांगला विकास व्हायला हवा !!

कुपोषणावर मात



वरील चित्र पहा. आपल्या पोटी असे मूल जन्माला यावे असे कोणत्या आई वडिलांना वाटेल? खर तर आपलं मूल सशक्त, निरोगी असावे असेच सर्वांना वाटते.

पण मग या मुलाची अशी अवस्था का बरे झाली असावी? विचार करा आणि सांगा. याचे कारण अगदी साधेच आहे. ते तुम्हालाही माहित आहे. तर मित्रांनो, आपण एकत्र मिळूनच विचार करू असं कां झालं ते.

तुम्हाला हे माहित आहे का ?

- एका मुलाला जन्म देताना आईला किती वेदना होतात !

- एका आजारी माणसाची देखभाल करताना आईची उडणारी त्रेधातिरपीट !

- एका मुलाच्या मृत्यूमुळे पूर्ण कुटुंबावर होणारा आघात !

तुम्हाला वाटेल की मी असचं काहीही बोलतेय. या गोष्टींशी तुमचा काय संबंध असेही तुम्ही विचाराल. हे पहा :

- आज बरीच लहान बाळं सतत आजारी असतात.



- आपली बरीच मुले ही लहान वयात मरतात, किंवा

- नीट वाढत नाहीत, खुरटतात, किंवा

- चिडीचिडी अथवा मंद होतात. असे का?

पहिले कारण आहे - गरिबी.

दुसरे कारण आहे - अज्ञान.

ही गरिबी व हे अज्ञान दूर करण्यासाठी आपण धडपडायला हवे. याची सुरूवात कुठून करायची?

अगदी कमी पैशातही बाळाला जगवायचे कसे, चांगले वाढवायचे कसे, हे आपण शिकू शकतो. यासाठी आपण जरी केवळ चार मुख्य गोष्टी लक्षात ठेवल्या तरी मरणाऱ्या मुलांपैकी निदान निम्मी मुलं वाचू शक्तात. आपणही आपल्या मुलाला वाचवू इच्छिता ना?



तर मग या खालील चार गोष्टी नीट ध्यानात ठेवा :

१) मुलाचे नीट पोषण करा अर्थात आईचे दूध पाजून.

२) सगळ्या धोकादायक आजारांवर लसीकरण करा.

३) जुलाबापासून बचाव, आणि जुलाब झाले तर काय काळजी घ्यायची याविषयी नीट माहिती घ्या.

४) श्वासासंबंधीचे आजार व त्याविषयी घ्यायची काळजी, याबाबत डॉक्टरांचा सला घ्या.



हे सगळे सांगण्याचा उद्देश काय ? तर सर्व लोकांमध्ये याविषयी जागृति व्हावी. मुलांचे पोषण आणि त्यांची योग्य वाढ व्हावी. यासाठी अर्थातच खालील गोष्टी आपण लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे.

मुलाच्या विकासासाठी सगळ्यात महत्वाची गोष्ट म्हणजे त्याचे पूर्ण पोषण अर्थातच त्याचे खाणेपिणे. संपूर्ण आहार न मिळाल्यामुळे बाळाची वाढ खुंटते. ते लवकर शिकू शकत नाही, खेळू शकत नाही. आपल्या सर्वांसाठी ही किती शरमेची गोष्ट आहे !

लक्षात ठेवा कुपोषणाने आजारी मुलाला टी. बी., खोकला, जुलाब आणि श्वासाचे आजार मोठ्याप्रमाणावर होतात. या आजारांमुळेच मुले मृत्यूची शिकार बनतात. याच्या उलट ज्या मुलांचे भरण-पोषण व्यवस्थित होते त्यांना हे आजार जवळ जवळ होतच नाहीत.

भुकेलेले , ज्याचे शरीर सुकलेल्या गवताच्या काडीसारखे झाले आहे, अशा मुलाला पहाताना कोणाला दुःख होणार नाही ?

तरी देखील आज आपल्या देशात लाखो मुले कुपोषणाने आजारी आहेत. केवळ कुपोषणामुळे दरवर्षी कितीतरी मुले मरतात. याचे

कारण काय आहे?

याचे एक कारण आहे - गरिबी. आज गरीब कुटुंबातील आई-वडील आपल्या मुलाला पुरेसा आहार देवू शकत नाहीत.

याचे दुसरेही एक कारण आहे - माहितीचा अभाव. बऱ्याच लोकांना आज हे माहीत नाही की त्यांच्याजवळ जो काही पैसा आहे तो खर्च कसा व कोणत्या गोष्टीवर करावा. कमी पैशातही चांगले पोषण कसे करता येईल याची कल्पना नसते.

तुम्हाला हे माहित आहे का की एक वर्षाच्या मुलाचे वजन हे त्याच्या आईच्या वजनाच्या दहाव्वा भाग वजनाइतके असते. परंतु आईच्या आहाराच्या निम्मा आहार या बाळाला लागतो.



मुलाला नीट वाढविण्यासाठी ही माहिती करून घेणे गरजेचे आहे.

चला, आता आपणही पोषणासंबंधी

७ महत्वाच्या गोष्टी शिकू या.

⇛ अगदी मऊ भात आणि डाळीचे पाणी किंवा मऊ खिचडी.

⇛ अंड्यातील पिवळा बलक.

⇛ केळाचा किंवा चिकूचा छोटासा तुकडा कुसकरून द्या.

आता तिसरी गोष्ट पाहू या.

३. सतत काहीतरी खायला द्या

❑ ३ वर्षाच्या आतील मुला-मुलीला दिवसातून पाच ते सहा वेळेला काहीतरी खायला लागते.

❑ बाळाचे पोट लहान असते. ते मोठ्यांच्या पोटाच्या पाव भाग किंवा त्याहून लहान असते. परंतु बाळाला आहार मात्र मोठ्यांच्या निम्मा लागतो. त्यामुळे बाळाला सतत काहीतरी खायला द्यावे लागते.

❑ ५-६ वेळा अन्न शिजवता येत नाही. म्हणून जेवणाच्यामध्ये केळे, शेंगदाणे, बिस्कीट किंवा दूध द्या.



❑ शक्यतो ताजे शिजवलेले अन्न द्या. शिळे अन्न देवू नका. त्यात जंतू असतात.

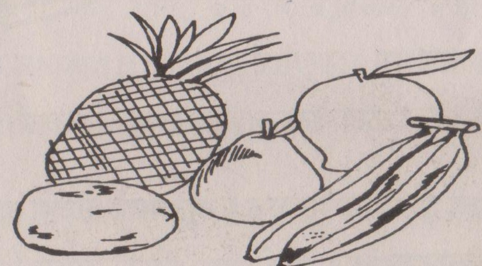
❑ नाचणीची अंबील, भाकरी हे देखील देता येते.

❑ मुलांच्या जेवणात एक चमचा तेल किंवा तूप घाला. किंवा दाणे कुटून टाकले तरी चालतील. तेलात व दाण्यात शक्ती असते. त्यामुळे बाळाचे वजन चांगले वाढते. महागडया टॉनिक पेक्षा हे चांगले. टॉनिकच्या किंमतीत जास्त दिवस बाळाला घरच्या घरी हा आहार देता येतो.

४. हिरवे आणि पिवळे आणि लाल !

❑ मुलांना जीवनसत वाची, खास करून 'अ' जीवनसत्वाची आणि लोहासारख्या धातूची गरज असते. ते त्यांना भाज्या आणि फळांमधून मिळतात.

कोणत्या?



❑ हिरव्या, लाल आणि पिवळ्या रंगाच्या भाज्या आणि फळांमधून.

लक्षात ठेवा -

जास्त हिरवे, जास्त लाल तितके जास्त चांगले.

❑ पालक, शेवगा, संत्रे, पपई, गाजर, बीट, चिकू, पेरू आणि हिरव्या पालेभाज्या.

❑ मोड आलेली कडधान्ये जास्त चांगली. त्यात 'अ' जीवनसत्व असते.

❑ साखरेपेक्षा गूळ जास्त चांगला. त्यात लोहाचे प्रमाण जास्त असते.

५. आजाऱ्यांसाठी जास्तीचे खाणे



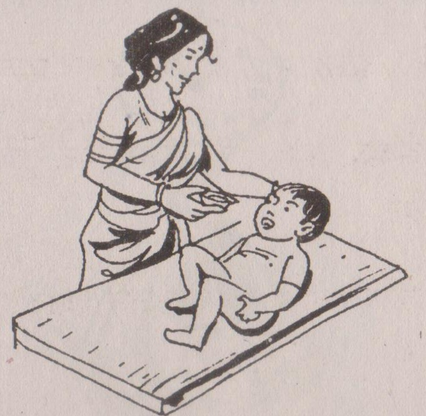
काहीवेळा आजारपण हे टाळता येत नाही, ते येतेच. अशावेळी काय करावे ?

❑ आजारातून उठल्यानंतर गेलेली शक्ती भरून काढायला जास्त खाण्याची जरूरी असते.

❑ आजारी असताना मुलाला भरपूर पाणी पाजणे आणि खायला देणे आवश्यक आहे.

❑ बरचसे आजार अंगावर पाजल्याने आपोआप जातात.

❑ लसीकरण हे आजारांवर मात करते.



❑ संडासचा वापर करणे, सभोवतालची व हाताची स्वच्छता ठेवणे, याने सुद्धा आजारपणातून मुक्ती मिळते.

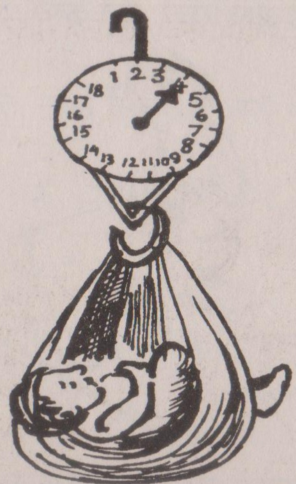
६. वजनाचा तक्ता

वाढीसाठी मुले पुरेसे खात आहेत का नाही हे कसे ओळखाल?

⇒ दर महिन्याचा वजनाचा तक्ता हा सर्वात उत्तम मार्ग आहे. त्यावर तुम्ही लक्ष ठेवा. बाळाचे वाढलेले वजन इतरांना कळल्यास बाळाला दृष्ट लागेल हा समज चुकीचा आहे. अशा समजापोटी वजन पहाण्याचे टाळू नका.

⇒ जर दोन महिने मुलाचे वजन वाढले नाही तर त्यामागे काहीतरी गंभीर कारण आहे, हे ओळखून या पुस्तकात

दिल्याप्रमाणे उपाय करा.



⇛ तुमच्या भागातील आरोग्य सेवक किंवा अंगणवाडी कर्मचाऱ्यांना तुमच्या मुलाचे दर महिन्याला वजन घेण्यास सांगा.

⇛ तुमच्या गावात अशी अंगणवाडीची सोय आहे का? नसेल तर तसा आग्रह धरा.

७. मायेची ऊब आणि प्रोत्साहन

❑ बाळाला फक्त अन्न आणि निवारा हे पुरेसे नाही.

❑ बाळाच्या शारिरीक, मानसिक आणि भावनिक वाढीसाठी त्याच्याशी बोलणे, खेळणे आणि त्याच्यावर माया करणे हे गरजेचे आहे.

❑ बाळाला जवळीक लागते. मायेची ऊब त्याला आधार देते. त्याला नाराज-निराश करू नका. त्याला सतत प्रोत्साहन देणे गरजेचे आहे.



❑ खेळणे हे बाळाच्या वाढीसाठी अत्यंत आवश्यक आहे. खेळण्यामुळे मानसिक, सामाजिक आणि शारिरीक ताकद वाढते. त्यांच्यातील विविध गुण वाढीस लागतात. ते गाणी, चित्र आणि गोष्टीतून आकार घेतात. खेळण्यासाठी मुलांना प्रेरणा दिली पाहिजे.

❑ आपण सर्वांनी बाळाच्या प्रयत्नांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे. आणि त्याच्या छोटया छोट्या गोष्टींचेही कौतुक केले पाहिजे.

परत तपासूया !



या बाळाचे वजन वाढत नाही?

❑ काय कारण असेल बरे?

❑ बाळ सतत काहीतरी खातयं ना?

(बाळाला दिवसातून ५-६ वेळेला खायला हवं.)

❑ जेवणातून त्याला पुरेशी ताकद मिळते ना ?

(थोडेसे तूप किंवा तेलकट पदार्थ जेवणात असू द्या.)

❑ बाळ सारखे आजारी पडते?

(त्याच्या पोटात काहीतरी जाते ना हे पहा आणि आजारातून उठल्यावर जास्त खायला द्या.)

❑ बाळाला पुरेशी जीवनसत्वे, विशेषतः 'अ' जीवनसत्व, मिळते का?

(जेवणात थोड्याशा हिरव्या पालेभाज्या असू द्या.)

❑ बाळ बाटलीने दूध पिते?

(बाळाला अंगावरचे किंवा चमचा वाटीने दूध द्या.)

❑ बाळाला जंत पडतात का?

(आरोग्य सेवकाकडून किंवा प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून जंतावरचे औषध त्याला द्या.)

❑ बाळाला सतत अधूनमधून जुलाब होतात का?



(जुलाबात पेज, मऊ भातासारखा हलका आहार द्या. जुलाबात शरीरातून जास्त पाणी बाहेर पडते. म्हणून भरपूर पाणी पाजा. जेवण आणि पाणी अगदी स्वच्छ असायला हवे. बाळाने शी संडासातच करायला हवी किंवा ती खड्ड्यात पुरायला हवी.)



❑ बाळ एकटे पडते का?

(त्याला माया व उत्साह देण्याची गरज आहे.)

अशाप्रकारचे उपाय करून लोकांनी बऱ्याच गावांमध्ये, अनेक गरीब घरांमधील मुलांना आजारांपासून व कुपोषणापासून वाचविले आहे. असे काही करता येईल असा विश्वास आधी तेथील लोकांनाही नव्हता. परंतु आरोग्य- शिक्षण दिल्यावर आणि नीट लक्ष ठेवून नोंदी केल्यावर मुलांच्या प्रकृतीत सुधारणा झाली.

हे प्रत्येक गावात होऊ शकेल.



भारत ज्ञान विज्ञान समुदाय
एफ-३, अक्षय, २१६, नारायण पेठ, केळकर रस्ता,
पुणे-४११०३०. फोन : ०२०-४४५६६९४